

het **Let-op-je-** **leefstijl-**boekje



Wat je kunt doen aan het voorkomen van
psychische en fysieke problemen



Je leefstijl: wat is dat?

Leefstijl gaat over de manier waarop je leeft. Dus hoe je eet, hoeveel je slaapt, hoe hard je werkt en op welke manier je je ontspant. Daarin is ieder mens verschillend. Sommige mensen houden van een rustige leefstijl, een lege agenda en veel tijd voor ontspanning. Anderen geven de voorkeur aan een spannender leefstijl; zij zoeken juist de spanning op in het werk, in hobby's of in een veelheid van activiteiten.

Elk mens heeft dus een eigen leefstijl. Maar sommige gewoontes zijn ongezond. Ongezond leven verhoogt de kans op lichamelijke en geestelijke problemen. Juist in jouw vak, dat van zichzelf veel spanning met zich meebrengt, is het van belang ongezonde gewoontes te beperken. Een gezonde leefstijl maakt dat je weerbaarder bent, meer op kunt vangen, een prettiger collega bent. Op die manier kun je langer en plezieriger werken en leven.

In dit boekje vind je informatie over een gezonde leefstijl, die je kan helpen gezond en fit te blijven. Een gezonde leefstijl bestaat uit: gezonde voeding, regelmatig bewegen, voldoende rust, niet teveel stress.

▶ Gezonde voeding

Gezond eten is eten volgens 'De Schijf van Vijf'. Een bekende term, maar wat houdt dat precies in? Door elke dag gevarieerd te kiezen uit alle vijf de vakken van de schijf wordt de basis gelegd voor een gezond menu. De vijf vakken zijn:

1. Groente en fruit

Belangrijk vanwege vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium, vezels en bioactieve stoffen.

2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Belangrijk vanwege koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen.

3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

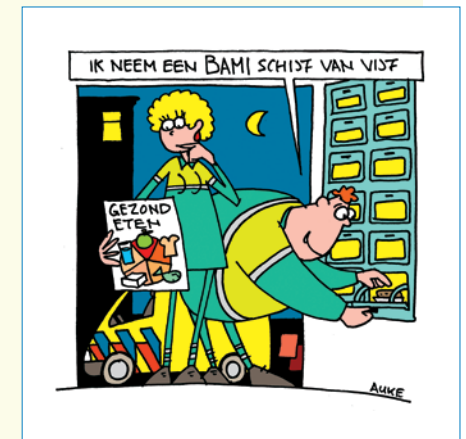
Belangrijk vanwege eiwitten, mineralen zoals ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren.

4. Vet en olieën

Belangrijk vanwege vitamine A, D en E en essentiële vetzuren.

5. Dranken

Belangrijk omdat via vloeistof de afvoer van afvalstoffen wordt geregeld.



maar 1 ... ik werk onregelmatig, dan lukt het echt niet gezond te eten!

Juist als je onregelmatig werkt, is het van belang gezond te eten. De onregelmatigheid zorgt al voor zwaardere belasting en je zult merken dat je je door gezondere voeding juist fitter gaat voelen!

Bij 'De Schijf van Vijf' hanteert het voedingscentrum ook vijf regels. Deze regels geven in het kort aan waar het bij gezonde voeding om gaat. Voor iemand die gezond wil eten zijn dit de belangrijkste aandachtspunten.

1. Eet gevarieerd

Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Wie gevarieerd eet, krijgt alle stoffen binnen die nodig zijn. Bovendien wordt het risico op het binnenkrijgen van eventueel aanwezige ongezonde stoffen gespreid.

2. Eet niet teveel

Om op een gezond gewicht te blijven, is het belangrijk gevarieerd en gezond (o.a. weinig calorieën) te eten én om veel te bewegen. Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op chronische ziekten.

3. Eet minder verzadigd vet

Kies voor producten met onverzadigd vet (bijv. olijfolie). Gebruik van onverzadigde vetten vermindert de kans op hart- en vaatziekten. We spreken van verzadigd vet als een vet vooral verzadigde vetzuren bevat; in de regel zal zo'n vetsoort (bijv. boter) bij kamertemperatuur stollen.

4. Eet veel groente, fruit en brood

Een gezonde voeding bevat ruime porties groente, fruit en brood. Groente, fruit en brood zijn vezelrijke voedingsmiddelen die in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Er wordt dus niet snel te veel van gegeten. Dit is belangrijk voor mensen die letten op hun gewicht.

Gezonde voeding in de praktijk

- Een goed dagmenu bestaat uit drie hoofdmaaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor.
- Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over.
- Neem de rust en de tijd om te eten.
- Kies bewust voor gezonde voeding, maar geniet ook van het eten! Gezond eten kan lekker, snel en makkelijk zijn.
- Kijk ook eens op de receptensite van het Voedingscentrum of in de aanbevolen boekjes voor gezonde maaltijden.

Een gezond dagmenu voor een volwassene bestaat uit:

- 4 tot 7 sneetjes bruin- of volkorenbrood
- 3 tot 5 aardappelen of 3 groentelepels pasta of rijst
- 200 gram groenten
- 2 stuks fruit
- 2 tot 3 glazen magere of halfvolle melk of melkproducten
- 1 tot 2 plakjes 30+ kaas
- 1 tot 2 plakjes magere vleeswaren (rookvlees, rosbief, tong, magere fricandeau, kipfilet, kalkoenham etc.)
- 75 gram gaar mager vlees, kip of vleesvervanger
- dunne dieethalvarine per sneetje brood
- 10 tot 15 gram dieetmargarine bij de warme maaltijd
- tenminste 1,5 liter vocht (koffie, thee zonder suiker, water, light-frisdranken en drinkbouillon)

Bovendien verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit het risico op chronische ziekten.

5. Bereid en bewaar voedsel veilig

In voedsel kunnen ongezonde stoffen en bacteriën voorkomen. Ons voedsel is nog nooit zo veilig geweest, maar honderd procent veilig voedsel bestaat niet. Thuis zijn consumenten zelf verantwoordelijk voor de veiligheid. Met het nemen van een aantal eenvoudige maatregelen kan besmetting en ziekte, bijvoorbeeld het risico van een voedselinfectie of -vergiftiging, worden verkleind of voorkomen. Let op de houdbaarheidsdatum van producten en op de temperatuur van je koelkast (4 - 7 graden Celsius). Eet je vlees bij voorkeur door en door gaar.

Gezonde voeding en onregelmatig werk

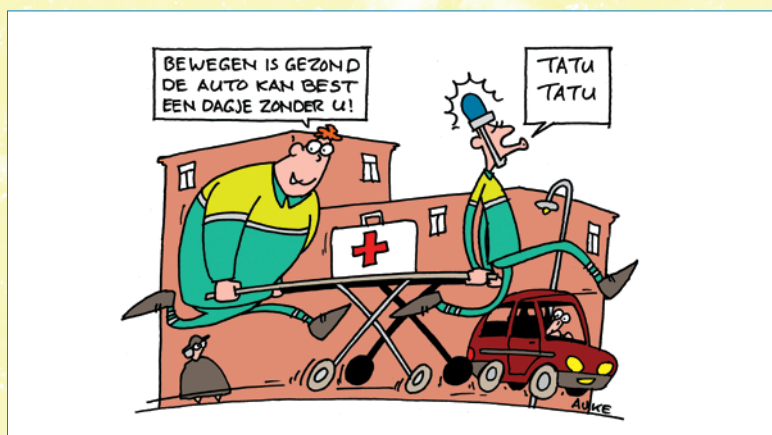
Door het omschakelen van je dag- en nachtritme raakt je bioritme helemaal van slag en daarmee je hongergevoel. Je kent 't wel: je hebt nachtdienst en je hebt gegeten, maar zo'n zin in iets lekkers! Of collega's nemen, om het wachten tijdens nacht- en avonddiensten door te komen, iets lekkers mee.

Onregelmatig werk kan leiden tot ongezond, teveel en te vet eten of versnipperd eten. Het beste kun je steeds weer je maaltijden verdelen over de uren dat je wakker bent. Neem als basis de drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Eet in avond- en nachtdiensten op vaste tijdstippen, bijvoorbeeld het ontbijt om 18.00 uur, de lunch om 22.00 uur en het diner om 02.00 uur. Zo houd je regelmatig in je eetpatroon. Vermijd eten met teveel calorieën, zoals vet- en suikerrijke producten. Van vet voedsel word je sloom. Beperk het gebruik van cafeïne. En probeer na de maaltijd altijd een ommetje te maken. Dat is beter voor je spijsvertering en je wordt weer alert.

Meer bewegen

Een gezonde leefstijl met regelmatig beweging heeft een goede invloed op de bloeddruk, de conditie van hart en vaten en je gewicht. Bovendien vermindert bewegen de kans op suikerziekte. Bewegen hoeft niet altijd sport te zijn. Door onregelmatig werk is het vaak lastig je bij een sportclub aan te sluiten. Maar stofzuigen, elke dag een korte wandeling, de trap nemen in plaats van de lift, op de fiets in plaats van met de auto boodschappen doen, zijn allemaal momenten van beweging op een dag. Ook een wandeling met collega's tijdens de lunchpauze levert je al een half uurtje beweging op!

Elke dag een half uur bewegen blijkt heel effectief te zijn voor de gezondheid. Het gaat niet om de prestatie, het gaat erom dat je je redelijk inspant, je er behoorlijk voor moet ademen en je hart er sneller van gaat kloppen. Het maakt overigens niet uit of je dertig minuten achter elkaar beweegt of drie keer tien minuten.



Oefeningen voor de tv

Voor de buikspieren:

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen, handen langs je benen. Trek je borst en hoofd een aantal malen omhoog, waarbij je handen in de richting van je voeten bewegen.

Voor de rugspieren:

Ga op handen en knieën staan en maak je rug om beurten hol en bol.

Belangrijk is beweging te kiezen die je leuk vindt en die bij je past. Misschien kun je een maatje vinden, met wie je samen iets oppakt. Zorg er wel voor dat je voldoende drinkt, vóór, tijdens en na het oefenen.

Risico's

Te veel eten, te weinig bewegen en een stressvolle baan, kunnen gemakkelijk overgewicht veroorzaken. Overgewicht leidt tot verschillende lichamelijke klachten, maar geeft vooral een risico op hart- en vaatziekten, een te hoog cholesterolgehalte (een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwstof, maar die bij een te hoog gehalte schadelijk is) en suikerziekte.

Hoe weet ik of ik aan overgewicht lijd? Voor overgewicht wordt gewerkt met de BMI-index. Die reken je als volgt uit. Neem het aantal kilo's dat je weegt en deel dat door lengte keer lengte (in meters). Een BMI onder de 18,5 is ondergewicht, tussen 18,5 en 24,9 is een gemiddeld gewicht. Je hebt overgewicht als je BMI-index boven de 25 ligt. Je kunt ook de berekening doen via meting op www.hartstichting.nl. Dus ... voorkom overgewicht door te letten op je voeding en te zorgen voor dagelijkse beweging!

maar 2 ... ik beweeg toch genoeg, de hele dag patiënten tillen!

Het de hele dag tillen van patiënten is fysiek zó zwaar, dat je over een goede conditie en voldoende spierkracht moet beschikken! Goed in vorm blijf je in vorm, maar slecht in vorm is de kans op klachten en blessures veel groter!

Voldoende rust

Elk mens heeft behoefte aan rust, dat wil zeggen aan slaap en ontspanning.

Slaap

Sommige mensen zijn ochtendmensen, anderen zijn meer avondmensen. De één is een lichte slaper, de ander slaapt vast. De natuurlijke slaaperioden zijn van één tot vijf uur 's morgens en van één tot vier uur 's middags. Het aantal uren slaap dat je nodig hebt verschilt per persoon, maar gemiddeld heeft een volwassene acht uur slaap per nacht nodig. Hoeveel slaap jij ook nodig hebt, zorg dat je aan je uren slaap komt.

Hoe zorg je dat je goed slaapt? Een volle maag en te sterk gekruide maaltijden zorgen dat je minder goed inslaapt. Ook gebruik van cafeïne kan het inslapen bemoeilijken. Cafeïne begint na 15 tot 30 minuten te werken; het effect kan wel 3 tot 4 uur aanhouden. Door alcohol te gebruiken voor het slapen gaan slaap je misschien makkelijker in, maar meestal is de slaap onrustiger en word je vaker wakker. Je slaap is daardoor minder verkwikkend. Heb je echt een slaapstoornis, trek dan aan de bel bij je leidinggevende of de huisarts. Te lang te weinig slapen is afmattend, uitputtend en erg ongezond.

Naarmate je ouder wordt verandert je slaapritme en neemt de hoeveelheid diepe slaap af. Het kost dan echter ook steeds meer moeite te herstellen van onregelmatige diensten. Ouderen hebben nog steeds evenveel slaap nodig als jongvolwassenen maar het vermogen tot kwalitatief goed slapen neemt af.

Slaaptips

Hou je aan een vaste routine voor het slapen gaan.

Voorkom verplichtingen die je slaap negatief beïnvloeden.

Eet voor het slapen alleen lichte maaltijden en vermijd cafeïne en alcohol.

Zorg dat je slaapruijnte donker en stil is en de temperatuur niet te hoog.

Slaap je binnen een kwartier niet? Sta op en probeer het een half uurtje later nog eens. Laat je slaaptijden op werkdagen en vrije dagen niet teveel verschillen. Je lichaam past zich dan gemakkelijker aan en je begint minder vermoeid.

Een eenvoudige ontspanningsoefening

Zoek een rustige plek op in je huis, waar je niet gestoord kunt worden.

Ga op je rug op de grond liggen, bijvoorbeeld op een kleed of een deken.

Doe je ogen dicht en haal een paar keer heel diep adem.

Ga dan in gedachten je hele lichaam af, waarbij je de spieren om beurten aanspant en ontspant. Begin bij je voeten, aanspannen en ontspannen.

Dan de onderbenen, aanspannen en weer ontspannen. Probeer met je aandacht te blijven bij je lichaam. Als je met je gedachten afdwaalt, breng jezelf dan weer terug. Vervolgens span en ontspan je de bovenbenen, de billen, de rug onder en boven, de buik onder en boven, de schouders, de nek en de keel en als laatste de spieren van je gezicht. Sluit af met een paar diepe ademhalingen en je zult merken dat je anders voelt!



Ontspanning

Het is belangrijk dat je na een spannende, enerverende werkdag ook bewust tijd voor ontspanning neemt. Neem iedere dag even tijd voor jezelf. Kies hiervoor een vorm die bij jou past.

Misschien vind je het prettig jezelf eens te verwennen, door uitgebreid in bad te gaan, of met een mooi tijdschrift op de bank te liggen. Het kan ook zijn dat je van wandelen houdt. Of past het beter bij je een plek te zoeken waar je je terug kan

trekken en bijvoorbeeld kunt luisteren naar muziek? Maak van ontspanning een eigen ritueel, dat je het liefst dagelijks doet. Al is het maar tien minuten na elke werkdag, je zult merken dat je ervan opknapt. Ook het doen van ontspannings-oefeningen kan je helpen.

Er zijn veel momenten gedurende een dag waarop je je kunt ontspannen. Bijvoorbeeld als je ergens staat te wachten. Sluit als het kan je ogen en haal een paar keer diep adem uit je onderbuik. Zo word je je bewust van de spanning die je die dag al opgebouwd hebt en ontlaad je die tussendoor.

maar 3 ... als ik nachtdienst heb, lijkt het of ik veel minder slaap nodig heb!

Dat is juist het gevaar. Door de wisseling van het dag- en nachtritme heb je misschien niet voldoende rust om overdag te slapen -er is dan immers zoveel meer te doen- terwijl je lichaam minstens evenveel slaap nodig heeft. En misschien nog wel meer vanwege de omschakeling!

► Niet teveel stress

Werkdruk, agressie en traumatische gebeurtenissen maken deel uit van het dagelijks werk van ambulancepersoneel. Je staat er misschien niet eens meer bij stil. Maar uit onderzoek blijkt dat deze factoren een serieus risico vormen, zeker in combinatie met iemands karakter of persoonlijke situatie. Zo kunnen ze psychische overbelasting veroorzaken.

Hoe je zelf kunt herkennen dat je overbelast raakt? Klachten als prikkelbaarheid, vermoeidheid of het onvoldoende ervaren van steun kunnen wijzen op psychische overbelasting. Om erachter te komen of je gezondheid in de gevarezone komt, zijn er speciale checklisten (zie *het Sta-even-stil-bij-stress-boekje*, uitgave van SOVAM).

Risicofactoren

Je kunt je eigen gezondheid verbeteren. Daarnaast zijn er factoren die je gezondheid ernstig schade toebrengen, namelijk roken en het drinken van veel alcohol. Zeker in combinatie met stressvol en zwaar werk zijn dit serieuze gevaren voor je gezondheid!

Roken is slecht voor hart- en bloedvaten, veroorzaakt of verergert astmatische klachten, veroorzaakt longkanker en kan de vruchtbaarheid nadelig beïnvloeden. Wil je hulp bij het stoppen met roken? Bezoek dan de site van Stivoro, een nationale organisatie die zich bezighoudt met voorlichting over de risico's van roken of ga langs bij je huisarts.

Matig gebruik van alcohol (1 tot 2 glazen per dag) is geen probleem voor je gezondheid. Meer dan 2 glazen per dag geeft echter kans op hersenbeschadigingen, geheugenverlies en problemen met maag en lever. Doe de test op de site van het NIGZ om erachter te komen of je teveel drinkt (www.drinktest.nl).



maar 4 ... ik ben toch sterk genoeg, ik werk al zo lang op de ambulance, dit kan ik ook nog wel aan!

Als je het werk al lang doet, ben je inderdaad sterk. Maar dan heb je ook al heel veel leed gezien en gehoord én je wordt ouder. Wees alert op signalen van overbelasting!

► Afsluiting

Met gezond eten, voldoende bewegen, voldoende rust en het verminderen van stress kun je een goede gezondheid behouden of je gezondheid verbeteren. Dat kost tijd en aandacht. Zie het als het aanleren van een nieuwe gewoonte. Die wordt vergemakkelijkt doordat je steeds meer hoort en leest over gezond leven. Niemand vindt het meer gek als je let op je leefstijl! Als het een gewoonte wordt, zul je merken dat je jezelf snel beter voelt. Het gaat ook om het vinden van een eigen balans. Kies gezond eten dat snel en eenvoudig te bereiden is na een lange dag werken. Zoek een vorm van bewegen die past bij je daginvulling en je interesses. Op die manier zorg je er zelf voor dat gezond leven een plek in je leven krijgt en houdt. Je kunt best een keer ongezond eten of een dagje minder bewegen. Maar pak de volgende dag je goede gewoontes weer op. En wellicht steek je met deze goede gewoontes collega's aan. Opdat je gezond oud wordt, in en na het werk!

TIPS

- Tip 1: **Gezond eten bereiden kost wat meer tijd, maar levert je veel meer energie op dan een snelle, vette hap!**
- Tip 2: **Neem onderweg altijd een flesje water mee; je snoept minder snel als je anderhalve liter per dag drinkt.**
- Tip 3: **Een half uur inspanning per dag is voldoende.**
- Tip 4: **Ga met je collega's een wandeling maken tijdens de lunchpauze. Zo stimuleer je elkaar!**
- Tip 5: **Doe wat (grond)oefeningen voor de tv. Je beweegt en de tijd vliegt.**
- Tip 6: **Mensen boven de 50 hebben steeds meer moeite met de omschakeling van dag en nacht. Neem dan juist extra tijd om tot rust te komen!**
- Tip 7: **Klagen helpt meestal niet, meedenken over een oplossing wel!**

Bronnen/meer informatie

Sites:

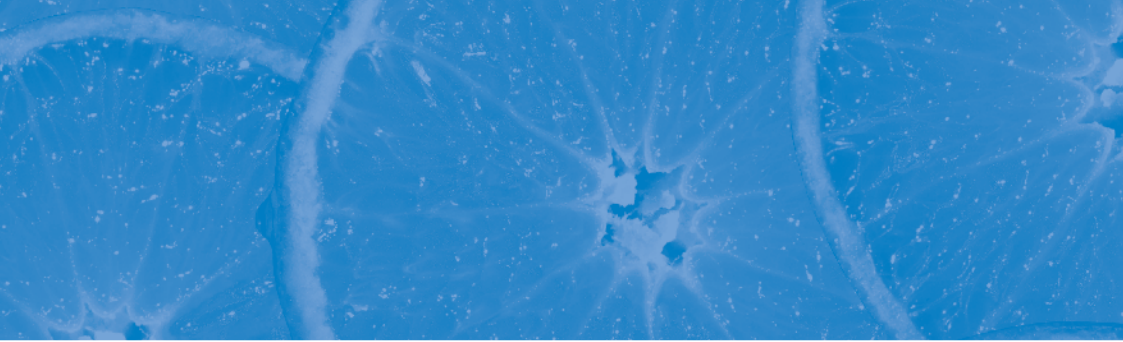
www.gezondheidsplein.nl
www.voedingscentrum.nl (bevat ook recepten)
www.flash123.nl (site van het ministerie van VWS)
www.stivoro.nl (een nationale organisatie die zich bezighoudt met voorlichting over risico's van roken en stoppen met roken)
www.drinktest.nl (site van het NIGZ om te bepalen of je teveel alcohol drinkt)
www.kiesBeter.nl (site van het ministerie van VWS en het RIVM)
www.hartstichting.nl (site van de Hartstichting)

Boeken:

- Lekker eten & bewegen, 25 zonnige recepten voor een gezonde maaltijd en 100 ideeën voor een zomers actief dagje uit, ANWB Media bv, Den Haag (i.s.m. C1000)
- Het Red-je-rug boekje (uitgave SOVAM)
- Het Sta-even-stil-bij-stress boekje (uitgave SOVAM)
- Koken met plezier/Gezond & slank, ISBN 90 366 178 12 (€ 2,99)
- Laag cholesterol - da's pas koken, ISBN 90 366 185 5X (€ 3,99)
- Lekker & licht 1 + 2, ISBN 90 209 632 60 (€ 24,95)
- Gezond en lekker eten, ISBN 90 595 105 0X (€ 19,50)
- 101 low fat recepten, ISBN 90 439 081 42 (€ 9,95)

SOVAM (sectorfonds voor de ambulancezorg en uitvoeringsorganisatie van het arboconvenant) biedt je dit leefstijl-boekje aan. Al eerder verschenen 'het rugboekje' en 'het stressboekje'. In het eerstgenoemde staan allerlei tips, adviezen en richtlijnen voor het omgaan met fysieke belasting. In het tweede boekje staat psychische belasting centraal. Daarnaast werkt SOVAM aan een zogenaamde PAM (Periodieke Arbeidsgezondheidskundige Monitor) voor de sector. Daarmee kan getoetst worden of iemand fit genoeg is voor het ambulancevak. Zicht op gezondheid dus. Daar gaat het om!





Colofon

Dit boekje is ontwikkeld in het kader van het arboconvenant ambulancezorg. Daarbij zijn de vakbonden, werkgevers en de landelijke overheid betrokken. SOVAM is de uitvoeringsorganisatie.

Tekst

PCO, Woerden

Redactie

Marion van Swaay & Nadiene Toby (SOVAM), Sonja Huising (Huising Communicatie- & BeleidsAdvisering, Tiel)

Vormgeving

Vormix, Maarsse

Druk

Stimio Consultants Drukkerij & Design, Tiel

Illustraties

Auke Herrema, www.herrema.demon.nl

Fotografie

A3chem Productions, Hilversum

Disclaimer

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De schrijvers en de organisatie die dit boekje uitgeeft stellen zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave.

© SOVAM, 2006